

Généralité sur le stress

Stress et émotion définissent un même processus. Leurs mécanismes neurologiques, et leurs manifestations corporelles et mentales sont identiques. Même si elles n'ont pas les mêmes entités, elles sont étroitement liées. Leurs réactions concernent tout notre être. Nous sommes émus et stressés avec tout notre corps et tout notre mental. C'est redire l'importance d'une approche globale de l'être humain comme nous le permet la démarche phénoménologique et sophrologique.

HANS SELYE dans le mot stress indique la « réaction non spécifique de l'organisme à toute demande qui lui est faite. Cette réaction peut être parfaitement adaptée, ou alors dépasser son but et c'est là le sens donné au mot « stress » dans le langage courant. A savoir, qu'il y a un grand moteur, l'amour au sens large du mot, ou son manque.

HISTORIQUE

W .B. CANNON : concept de l'homéostasie en 1915. (Physiologiste américain)

Définition dans le « ROBERT », dictionnaire de la langue française : le stress est un emprunt à l'anglais, qui a d'abord signifié « épreuve, affliction », puis couramment « pression, contrainte, surmenage ».

Le stress est issu de « distress » = affliction, terme lui-même emprunté à l'ancien français « destrece » qui signifie détresse.

La notion de stress proposée en Anglais par l'endocrinologue Canadien Hans SELYE en 1936, appartient d'abord au domaine de la biologie et de la physiologie. Il désigne la réponse de l'organisme aux facteurs d'agressions physiologiques et psychologiques ainsi qu'aux émotions qui nécessitent une adaptation.

Finalement, le stress constitue une réaction en chaîne. Ces réponses ont ainsi une fonction : elles inaugurent et constitue une adaptation. Cette adaptation est généralement envisagée au sein de l'organisme (autoplastique) et ne considère pas l'adaptation (alloplastique) qui vise une modification de l'environnement (stress au travail).

D'après l'approche de W.B CANNON (1915), sont considérés comme stressants :

- Les événements et changement de vie : agression, attaque, abus sexuels, perte et séparation (emplois, divorce, deuil, avortement, exil) ;
- Les catastrophes et désastres naturels (tremblement de terre, ouragan, dommage associé ...)

- Les expériences de la vie, chagrin, tracas, humiliation, maladie, traumatisme, blessures
- Les opérations chirurgicales et affections somatiques ;
- Les situations à risques, la précarité, l'épuisement, isolement social....

Tous ces évènements et situations déstabilisantes provoquent un sérieux déséquilibre de tout l'organisme, des répercussions psychologique, voir psychiatrique en plus de toutes les pathologies somatiques.



Le stress est associé au déclenchement ou au maintien d'états pathologiques affectant différents domaines de la médecine (cardiovasculaire, endocrinologie, gastroentérologie, rhumatologie, dermatologie, neuropsychiatrie). Ces maladies touchent directement le système neuroendocrinien et/ou le système immunitaire et pour lesquelles les interactions entre les deux systèmes sont prépondérantes. C'est le cas pour la résistance à l'infection, le choc septique, les maladies auto immunes et neuro dégénératives, les cancers et le vieillissement.

Il apparaît que la stabilité du milieu intérieur demande des ajustements permanents nécessaires pour adapter l'organisme aux perturbations internes et externes. Ces modifications de l'environnement sont susceptibles de déstabiliser l'homéostasie. L'organisme met en jeu en permanence des réponses nécessaires à sa survie. Depuis quelques années, l'expérience clinique montre que les agressions psychiques (stress, dépressions, émotions) peuvent moduler le système immunitaire et induire des changements de l'état de santé.

La modification des marqueurs biologiques (cytokines, cellules, récepteurs....) constituent des preuves expérimentales d'interactions entre le système immunitaire, les

systèmes neurologiques et la psychologie. Les systèmes immunitaires et le système nerveux sont deux systèmes doués d'une mémoire. Autrefois considérés comme étanches, il y a aujourd'hui de plus en plus de preuves que ces systèmes dialoguent. Il apparaît comme de plus évident que l'immunité aide, oriente, favorise le déclenchement de l'immunité acquise.

ACTUELLEMENT :

Comme nous avons pu le voir ci-dessus, le stress ne date pas d'aujourd'hui, il a toujours existé. Seulement aujourd'hui, celui-ci a considérablement augmenté du fait de notre mode de vie.

- Nos existences sont de plus en plus complexes et nous avons beaucoup de choses à retenir.
- Notre environnement, la circulation, les signalisations sont beaucoup plus complexes qu'il y a 30 ans : il y a une perte de la maîtrise de notre environnement
- Les changements sont plus fréquents, résidences, métier, conjoints, collègues... .demandant à chaque reprise une nouvelle adaptation.

Face à toutes ces sollicitations, l'organisme n'arrive plus à suivre, à s'adapter parce que trop souvent sollicité. Cela amène donc à un manque d'adaptabilité aux changements qui est une partie intégrante du stress. Le stress est une réponse à une sollicitation du monde extérieur.

Le stress est l'échec d'un processus adaptatif.

Disposer d'une liste de facteurs de stress est un outil intéressant pour une première approche du stress. Il est possible d'aller plus loin en prenant en compte le poids de chaque facteur et de la combinaison des facteurs entre eux. En effet, selon les situations, ces facteurs de stress ont une importance variable et peuvent interagir entre eux.

Disposer d'une liste de facteurs de stress est un outil intéressant pour une première approche du stress. Il est possible d'aller plus loin en prenant en compte le poids de chaque facteur et de la combinaison des facteurs entre eux. En effet, selon les situations, ces facteurs de stress ont une importance variable et peuvent interagir entre eux.

Plus « toxiques » pour la santé quand :

- **Ils s'inscrivent dans la durée.** Les facteurs de stress durables peuvent en effet créer un état de stress chronique devenir un risque pour la santé.
- **Ils sont subis.** Les facteurs de stress subis sont vécus plus difficilement : une infirmière hospitalière pourra, par exemple, supporter la confrontation quotidienne à la maladie, dans la mesure où choisissant ce métier, elle

connaissait les contraintes. En revanche, elle acceptera mal l'absence d'horaires planifiés pour faire le point avec ses collègues sur l'état des patients.

- **Ils sont nombreux.** L'accumulation des facteurs de stress est, en outre, un élément aggravant.
- **Ils sont incompatibles.** La coexistence de certains facteurs de stress antagonistes affecte particulièrement la santé. On peut notamment citer la coexistence d'une forte exigence de productivité et une faible marge de manœuvre....

Si la situation stressante se prolonge dans le temps et/ou si elle très intense, les différents symptômes s'aggravent et/ou se prolongent, entraînant des altérations de la santé qui peuvent dans certains cas devenir irréversibles.

L'état de stress chronique peut se traduire au fil du temps par un syndrome métabolique, association de différents symptômes tels que l'obésité abdominale, la résistance à l'insuline (qui peut évoluer vers un diabète), l'hypertension artérielle et des perturbations du métabolisme des lipides (cholestérol, triglycérides....)



Notion du bon et du mauvais stress

Les termes de « bon » stress et de « mauvais » stress sont couramment employés dans le domaine de la performance. Or, il n'y a pas de bon ni de mauvais stress, mais un phénomène d'adaptation du corps rendu nécessaire par l'environnement. On peut en revanche différencier l'état de stress aigu de l'état de stress chronique, qui ont des effets différents sur la santé.

Une solution :

L'idéal est de trouver le juste milieu.

Essayer d'intervenir sur un milieu extérieur sur lequel nous n'avons habituellement que peu d'emprise, ou utiliser des techniques de développement et de renforcement de la personnalité.

En sophrologie nous allons aider le sujet à découvrir et libérer judicieusement ses propres ressources intérieures, son potentiel parfois empêché, souvent caché.

L'attitude adoptée permet « à la réaction non spécifique de l'organisme à toute demande », de se faire de façon mieux adaptée ou bien adapté. Le sujet peut ainsi s'autonomiser lui-même, tendre à cette adaptabilité et à cette adaptation optimale dans son milieu. D'autre part, en renforçant l'intégration du schéma corporel comme une réalité vécue, la sophrologie va permettre de retrouver un sentiment de sécurité plus que nécessaire pour l'adaptabilité et l'adaptation au monde extérieur en constant mouvement.